WOHNPARK Albertinum

Der Wohnpark Albertinum bietet Menschen ab 50 Jahren einen angenehmen, bedürfnisorientierten Wohnraum. Die Wohnanlage liegt ruhig und doch zentral. Die Umgebung zeichnet sich durch viel Grün aus. Die Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr und die Einkaufsmöglichkeiten sind sehr gut.

Die 82 Wohnungen sind barrierefrei und mit einem Aufzug zugänglich, somit lässt sich die zweite Lebenshälfte bequemer gestalten. Das Albertinum bietet die Gelegenheit ein Miteinander zu gestalten und sich zu engagieren, für die die gerne teilhaben. Es bietet aber auch die Möglichkeit, die Wohnungstür zu schließen und die Privatsphäre zu genießen. Getreu dem Motto: „Alles kann, nichts muss."

Viele gut erreichbare Beratungsstellen

Anders als in einem Pflegeheim oder in einem Betreuten Wohnen bietet der Wohnpark Albertinum keine Betreuung, jedoch steht ein 24h-Notknopf durch die Johanniter zur Verfügung.
Im Wohnpark Albertinum befinden sich neben Gemeinschaftsräumen die Dienststelle des Caritasverbandes für die Region Günzburg und Neu-Ulm mit der Sozial- und Lebensberatung und der Seniorenberatung, sowie die Beratungsstelle des Sozialpsychiatrischen Dienstes. Dies stellt einen besonderen Vorteil für die Mieter*innen des Albertinum dar, sie profitieren von festgelegten Sprechzeiten und kurzen Wegen zu den genannten Beratungsstellen.
In Nicht-Coronazeiten werden regelmäßige Begegnungsangebote und Veranstaltungen organisiert, außerdem gibt es an zwei Tagen in der Woche die Möglichkeit im Café Sonnenblume einen Nachmittagskaffee zu genießen.

Wir führten mit Bewohnern ein „Interview" über die Veränderungen im Alltag in der „Corona-Zeit"

Herr F.:
„Am meisten fehlen mir die Kontakte zu den anderen Bewohnern und zu meinen Bekannten außerhalb meines Wohnungsumfeldes. Im Sommer konnten wir uns draußen treffen und zusammen Karten spielen oder einfach nur „plaudern". Mein 1-Mann-Haushalt ist schnell gemacht, das Einkaufen habe ich eingeschränkt – das Tragen der Maske ist echt nervig – und nur Kreuzworträtsel lösen und lesen ist auf Dauer auch langweilig.

Irgendwann ging mir das tägliche Fernsehprogramm auf „die Nerven" und ich „buchte" mir einige Privatsender. Somit hatte ich wenigstens im Fernsehen etwas Abwechslung. Jetzt konnte ich Fußball und andere Filme anschauen und nicht immer Sendungen über das Thema „Corona" oder Filme, die ich schon öfters gesehen habe.
Ich hoffe, die Beschränkungen werden bald aufgehoben, denn wir wollen uns einfach wieder treffen, ohne über Einschränkungen nachzudenken und zu diskutieren."

Familie S.:
„Da wir zu zweit sind, haben wir immer jemand zum Sprechen und sind nicht allein. Unser Alltag hat sich jedoch verändert. Vor der „Corona-Zeit" waren wir viel unterwegs und genossen das Kaffeetrinken und Bummeln in der Stadt, das Treffen mit anderen Musikern und Freunden. Jetzt hat man viel mehr Zeit und durch das Musizieren und Lesen versuchen wir den Tag sinnvoll zu gestalten. Trotzdem macht sich eine Trägheit bemerkbar, denn man hat ja viel mehr Zeit für den „Alltag" und keinen Termindruck mehr.
Schlimm für uns ist es, dass wir unsere Kinder seit einem halben Jahr nicht mehr gesehen haben. Wir telefonieren zwar häufiger, aber das ersetzt halt nicht den persönlichen Kontakt. Wir hoffen, dass wir bald einen Impftermin bekommen und die Einschränkungen für die Besuche aufgehoben werden, damit wir unsere Kinder bald wiedersehen können."

Familie M.:
„Für uns sind die Einschränkungen von Besuchen sehr schlimm, denn unsere Kinder haben vor der Übertragung des Virus Angst und kommen teilweise nicht. Es fehlt einfach die unbeschwerte und vergnügliche Zeit mit der Familie, die uns immer viel Kraft gibt. Die Arbeit im Haushalt ist immer das Gleiche und die Zeit des Nichtweggehens füllen wir mit Spielen und Lesen.

Die 1-Person-Besuchsregelung in der Wohnung wird eingehalten und bei angenehmen Temperaturen treffen wir uns vor dem Albertinum mit anderen Bewohnern und quatschen oder spielen – natürlich mit Abstand :-).
Fehlen tun uns auch die Veranstaltungen im Haus und die wöchentlichen Treffen im Café im Albertinum.
Wir hoffen, dass durch die Impfungen und die Auflösungen der Einschränkungen unsere Kinder wieder kommen und wir das Aufwachsen der Urenkel miterleben können."

Petra Daumann & Ulrike Spieß

Foto: Tanja Laubisch

Unsere Rezeptecke

Nussschnecken

© Thomas Tautner

Nussschnecken erfüllen alle Voraussetzungen, um mit Hefe und Zimt etwas Leckeres anzubieten.

Die Schnecken in diesem Rezept mit Nussfüllung können auch mit Konfitüre, Pudding oder Marzipan und für die, die es herzhaft lieben, mit Käse und Schinken gefüllt werden.

Zubereitung

1. *Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vermischen. Den Teig so lange kneten, bis er glatt ist und sich vom Schüsselrand löst. An einem warmen Ort abgedeckt mindestens 1 Stunde gehen lassen.*

2. *Für die Füllung die Nüsse, Zimtzucker, Vanillearoma und Milch zu einer cremigen Masse vermischen.*

3. *Den Teig auf einer Backmatte oder leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen. Je breiter die Platte ist, desto kleiner werden die Schnecken.*

4. *Backofen, Ober- und Unterhitze auf 175 vorheizen. Die Teig-Platte in zwei Teile schneiden, damit man sie leichter aufrollen kann. Dem Nussmix dünn darauf verstreichen, dabei einen kleinen Rand lassen.*

5. *Die erste Teigplatte von der langen Seite her eng aufrollen. Mit einem großen scharfen Messer in 2 – 3 cm dicke Stücke schneiden, je nachdem wie groß die Schnecken werden sollen. Auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und je nach Größe 10 – 15 Minuten goldgelb backen. Mit der zweiten Platte ebenso verfahren.*

6. *Puderzucker in eine Schüssel geben und nach und nach das Wasser hinzurühren. Beides so lange mit einem Schneebesen verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Je flüssiger der Guss sein soll, desto mehr Wasser muss hinzugefügt werden.*

7. *Nach dem Abkühlen die Schnecken mit Zuckerguss dünn bestreichen. Ersatzweise kann auch Konfitüre genommen werden. Wer es nicht ganz so süß mag, kann einfach über die Schnecken Puderzucker streuen. Am besten am gleichen Tag servieren und verzehren.*

Anne Trautner

Für den Teig
400 g Weizenmehl
20 g Hefe oder
7 g Trockenhefe
1 Prise Salz
170 ml Milch lauwarm
60 Gramm Zucker
1 mittelgroßes Ei
100 Gramm Butter weich

Für die Füllung
200 Gramm (geröstete) gemahlene Haselnüsse
250 l lauwarme Milch
30 Gramm Zimtzucker
Vanillemark, Vanillearoma oder Vanillezucker

Zum Bestreichen
150 g Puderzucker
2-3 EL Wasser

©pixelbay/Sunnyo909

Wieder KEINE Putzete, wieder KEINE Ostereiersuche

Wir wollen am besten nichts mehr davon lesen und hören noch weniger. Doch leider hat uns die Pandemie immer noch fest im Griff. Wer hätte das je gedacht.
Es ist bereits das zweite Mal, dass weder die Putzete, die an manchen Stellen im Wiley dringend notwendig wäre, noch die Ostereisuche für unsere Kleinen stattfinden darf.

Es bleibt mir also nur auf das nächste Jahr zu verweisen und zu hoffen.

Genießen Sie die Osterfeiertage, das wünscht Ihnen der Vorstand des Bürgervereins Wiley. Wir sind uns sicher, für Ihre Kleinen findet trotz der Einschränkungen eine Ostereiersuche statt.

Wolfgang Bittner

©Ines Dannecker / Wolfgang Bittner

Lebens wert Familienzentrum

Herzliche Einladung zum Mini-Kindi!

Der Mini-Kindi ist eine betreute Spielgruppe für Kinder zwischen 1,5 Jahren bis zum Eintritt in den Kindergarten.

Da gibt es Zeit zum Spielen, Lachen und Toben in schön gestalteten Spieleräumen.

Es werden altersgerechte Themen kreativ behandelt wie z.B. Gottes wunderschöne Schöpfung und gesungen und gebastelt.

Der Mini-Kindi ist eine Vorbereitung auf den Kindergarten durch wiederkehrende Gruppenabläufe und Alltagsstruktur.

Dienstags und Donnerstags können die Kinder von 9-9.30 Uhr gebracht und von 11.30-12 Uhr wieder abgeholt werden.

Für einen Tag in der Woche: 60€ monatlich
Für zwei Tage in der Woche: 110€ monatlich

Bei Interesse an einem Platz im Mini-Kindi melden Sie sich bitte bei Samira Schilling im Familienzentrum Lebenswert unter familienzentrum@lebenswert-nu.de oder geben den unteren Abschnitt im Familienzentrum Lebenswert ab (Wileystraße 2, 89231 Neu-Ulm).

Wir haben Interesse an einem Platz im Mini-Kindi:

Familienname:

Name und Geburtsdatum des Kindes:

Wir möchten den Mini-Kindi nutzen: ■ Dienstags ■ Donnerstags ■ an beiden Tagen

Telefonnummer und Emailadresse für weitere Infos:

©pixelbay/Pexels

Private Musikakademie NotaBene
bei Ihnen zu Hause
Tel. 0176-23763643
www.musikakademie-notabene.de

Impressum: Herausgeber: Bürgerverein Wiley e. V. · John-F.-Kennedy Straße 1 · 89231 Neu-Ulm · redaktion@bv-wiley.de · www.bv-wiley.de · Die Beiträge liegen inhaltlich in der Verantwortung der Autoren **Auflage:** 2.500 · **Erscheinung:** 3 x jährlich · **Verteilung:** Wiley-Süd / Einstein-Square · **Konzept/Grafik/Layout:** Tanja Laubisch, Neu-Ulm · **Druckerei:** Onlineprinters GmbH · **Redaktion & Anzeigen:** Wolfgang Bittner, redaktion@bv-wiley.de · **Fotos:** Nicht gekennzeichnete privat

SCHÖNHEITSSTERN

Kosmetik- & Figur-Studio Nicole Ellenrieder

Gesichts- und Decolletée-Behandlungen

Slimyonik-Anwendungen
zur Unterstützung beim Abnehmen und zur Figurformung, gegen Cellulite

Dauerhafte Haarentfernung – schmerzfrei!

Geschenke Gutscheine Heimpflege-Produkte

genaue Informationen, die gesamte Behandlungsauswahl und alle Preise finden Sie auf meiner Internetseite

gerne berate ich Sie auch telefonisch

Tel. 0731 / 71 30 117
www.schönheitsstern.de
89231 Neu-Ulm / Wiley-Süd
Martin-Luther-King-Allee 20

Unser Ziel ist es, Ihnen eine rundum optimale Behandlung zu bieten.

- schmerzfreie Behandlung ohne Zeitdruck
- individuelle Lösungen für Ihr Zahnproblem
- kurze Wartezeiten

Gerne begrüßen wir Sie zu einem Kennenlerngespräch. Vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon: 0731 - 98 49 50

zahnarztpraxis sigmar gulde

Memminger Str. 175/2 • 89231 Neu-Ulm/Ludwigsfeld • www.zahnarzt-gulde.de

Bürgerverein Wiley e.V.

Ausgabe 37 | März 2021 | bv-wiley.de

wiley m@il

Stadtteilmagazin des Bürgervereins Wiley e.V.

Diese Schwalbenbäume sind jetzt im Wiley-Nord zu finden und sollen den Vögeln neue Brutplätze bieten.
Fotos: Wolfgang Bittner

Liebe Leserinnen & Leser,

im September 2020 wurde ich zur 1. Vorsitzenden des Vereines gewählt. Mein Name ist Petra Daumann und ich lebe schon seit über 20 Jahre hier im schönen Wiley.

Wir zogen im Juni 2001 in unsere Wohnung und haben die Entwicklung im Wiley „hautnah" miterlebt. Anfangs konnten wir von unserer Terrasse die Hasen und Rehe rum hüpfen sehen und die Gewitter über Ludwigsfeld waren eine „Lichtershow" vom Feinsten. Nach und nach wurden die Grundstücke bebaut und wir konnten die bauliche Entwicklung im Wiley über die Jahre hinweg verfolgen.

Unser Wiley ist ein kunterbunter und grüner „Stadtteil", der durch den Peter-Biebl-Park noch grüner wird. Dieser Grünzug wird von Jung bis Alt genutzt und wir freuen uns immer über die Beteiligung bei den unterschiedlichen Veranstaltungen, die der Bürgerverein organisiert und durchführt bzw. durchgeführt hat.

Leider mussten wir letztes Jahr viele Feste und Treffen absagen und für dieses Jahr wird man sehen, welche Veranstaltungen wir durchführen können bzw. dürfen.
Die Vereinsarbeit ist im Moment etwas eingeschränkt und ich freue mich auf unsere Sitzungen, bei denen wir uns wieder persönlich begegnen können.

Nun wünsche ich Ihnen einen schönen Frühlingsanfang mit vielen gemeinsamen Spaziergängen und genießen Sie die Osterzeit mit der Familie und hoffentlich vielen Ostereiern.

Ihre
Petra Daumann

Wohnen im Wiley ist beliebt. Es ist gar nicht so leicht, eine freie Wohnung zu finden. Neue Baugebiete und -projekte sind daher in Planung.

Bislang vergessen wurde, dass auch Tiere auf Wohnungssuche sind. So wurden schon Schwalben beobachtet, die sich damit abmühten, an den glatten Hausfassaden im Wiley Nester anzubauen – vergeblich.

Nun freut sich vielleicht nicht jeder über ein Schwalbennest an der Hauswand. Allerdings sind diese Tiere nicht – Kehrwoche unbekannt. Trotzdem sollten wir sie nicht einfach der Obdachlosigkeit überlassen. Zumal es ja auch an uns Menschen liegt, dass diese Vögel in Wohnungsnot sind. Über Jahrhunderte haben die Schwalben sehr gerne in und an unseren Ställen und Scheunen ihre Nester gebaut. Und fleißig Insekten gefressen, die für uns Menschen nur Ungeziefer sind. Also ein guter Deal für beide Seiten.

Aber dann haben die Menschen immer mehr kleine Bauernhöfe aufgegeben. Haben angefangen, energieeffiziente Häuser zu bauen: Mehr oder weniger glatte Quader, nichts, woran sich ein Schwalbennest verankern ließe. Schnaken und Fliegen dürfen die Schwalben gerne weiterhin fressen (sofern sie noch welche finden), aber ansonsten müssen sie sehen, wo sie bleiben. Bitte nicht an unserer Fassade! Das ist kein fairer Deal mehr.

Glücklicherweise ist es gar nicht so schwer, den Schwalben zu ordentlichen Wohnungen zu verhelfen, ohne dass die eigene Fassade leiden muss: Es gibt Schwalbenbäume (auch Schwalbenhäuser oder -türme genannt), die man vorzugsweise dort aufstellt, wo sich diese Vögel wohlfühlen. Also am besten, wo sie eh schon sind. Zum Beispiel im Wiley, wo sie bislang vergeblich Nistgelegenheiten suchen.

Wie die Namen vermuten lassen, handelt es sich bei einem Schwalbenbaum um ein

Fortsetzung im Innenteil

© pixelschmaschy

Wichtige Telefonnummern

Polizei	Tel.: 80130
Straßenreinigung:	Tel.: 7050-6608
Müllprobleme:	Tel.: 7050-6601
Def. Straßenlampen:	Tel.: 7050-4107

Vogelheime zu „vermieten“ …

© pixabay/Marian_Winkler

baumartiges Gebilde, dessen „Krone“ Nistgelegenheiten für Schwalben anbietet und oft wie ein kleines Dach aussieht. Es gibt hier ganz unterschiedliche Varianten, von quadratisch und einstöckig bis mehreckig und mehrstöckig. Bei entsprechender Planung kann man den Hohlraum unter dem Dach mittels Einschlupflöchern sogar Fledermäusen zugänglich machen.

Ein Schwalbenbaum würde vor allem den Mehlschwalben helfen. Denn diese Schwalbenart lebt gesellig und brütet oft in großen Kolonien. Sie fühlt sich auch in städtischen Räumen wohl. Die Rauchschwalben bleiben dagegen eher etwas für sich und sind außerdem lieber im ländlichen Raum unterwegs. Die würden also wahrscheinlich ohnehin nicht ins Wiley ziehen wollen.

Bis Schwalben neue Nester annehmen, kann es eine Weile dauern, auch mal mehrere Jahre. Damit sie das neue Wohnungsangebot finden, kann man sie mit dem Abspielen von Schwalbenrufen anlocken. Sind die Schwalben eingezogen, kann man sich über fleißige Insektenvertilger freuen. Bis der Nachwuchs eines einzigen Mehlschwalbenpaares flügge wird, vertilgt er ein ganzes Kilogramm Insekten. Das sind etwa 250.000 Fliegen, Mücken und Blattläuse weniger!

Bedanken können sich die Menschen mit der Pflege der Nester: Mindestens alle zwei Jahre ist eine Reinigung fällig. Das kann man nicht den Schwalben überlassen. Die würden ein verdrecktes Nest einfach nicht mehr benutzen, bis es verwittert und abfällt. Das klappt bei Kunstnestern natürlich nicht.

Der Bürgerverein möchte einen Antrag an die Stadt Neu-Ulm stellen, dass im Sport- und Freizeitpark Wiley solche Schwalbenbäume aufgestellt werden. Die Chancen, dass den Schwalben das Wohnungsangebot gefällt, stehen nicht schlecht. Immerhin locken die Staudenbeete im Sommer reichlich Insekten an. Und ein Teich für die Wasserversorgung wäre auch vorhanden. Nur an den Sportlern dürften sich die Schwalben halt nicht allzu sehr stören. Aber diese Tiere sind von uns Menschen ja schon einiges gewöhnt.

Wenn Sie den Schwalben gerne selbst ein Wohnungsangebot an Ihrem Haus oder Ihrer Garage machen möchten, finden Sie viele gute Tipps und Bauanleitungen in der NABU-Broschüre „Aktionsleitfaden Schwalbenschutz“ oder einfach auf www.nabu.de, Suchbegriff „Schwalben“.

Ellen Peter

KiWi
Kinderärzte im Wiley
Dr. med. Claudia Graßhof & Dr. med. Aileen Winkler
Fachärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin

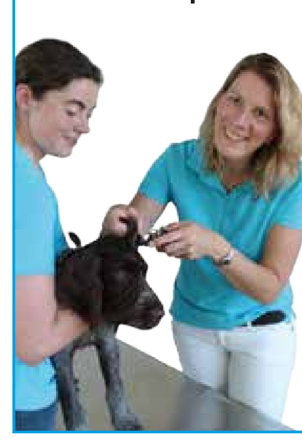
Unsere Sprechzeiten sind:
Montag - Freitag:
8 - 13 Uhr
14 - 17 Uhr

Sie finden uns in der:
Edisonallee 7
89231 Neu-Ulm

und erreichen uns unter:
0731 790 60 280

sowie:
info@kinderaerzteimwiley.de

Tierarztpraxis Ludwigsfeld
Dr. Manuela Markl
Die Tierärztin in Ihrer Nähe!



Wir sehen Ihr Tier als Teil der Familie!
Terminvereinbarung: 0731 / 37 88 03 22
Tierarztpraxis Ludwigsfeld
Memminger Str. 147
89231 Neu-Ulm
TIERARZTPRAXIS LUDWIGSFELD – DR. MANUELA MARKL
Mo - Mi & Fr: 08:00 - 15:00 Uhr
Di + Do: 18:00 - 20:00 Uhr
Sa (14tägig) 10:00 - 12:00 Uhr
www.tierarztpraxis-ludwigsfeld.de

Ihr Institut für exklusive KOSMETIK im Wiley
Mesotherapie-Faltenunterfüllung
Aqua Facial
(verfeinern und straffen)
Shellac Maniküre & Pediküre
Wimpernlifting
Wimpernextensions Natural Look
DERMOLOGICA-Wirkstoffpowerbehandlung
BEAUTY& HIGHLIGHTS
FACHINSTITUT FÜR KOSMETIK & WELLNESS
Ihre Hautpflegeexperten
Beauty Highlights
Elsa-Brandström-Straße 19 · 89231 Neu-Ulm
Fon 0731 4911386
sandra-panzer@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

Anmeldungen für Lacrima noch möglich

Freie Plätze bei Angebot der Johanniter für trauernde Kinder und Jugendliche Ulm/Neu-Ulm

Seit 2018 helfen die Johanniter trauernden Kindern und Jugendlichen mit Lacrima. In den Trauergruppen finden Betroffene einfühlsame Unterstützung auf ihrem Trauerweg. Für das kostenfreie Angebot gibt es wieder freie Plätze. Auch wenn die persönlichen Treffen wegen der Kontaktbeschränkungen pausieren müssen, können sich Interessierte bereits jetzt für die Gruppen anmelden. Diese treffen sich wieder, sobald es die Situation erlaubt. Mit betroffenen Familien werden individuelle Termine für Schnupperstunden vereinbart. Interessierte können sich an Angelika Bayer wenden, entweder telefonisch unter 0731 378600 245 oder per Mail an angelika.bayer@johanniter.de.

© pixabay/StockSnap

Lacrima richtet sich an Kinder und Jugendliche, die einen Elternteil, ein Geschwisterkind oder einen anderen nahestehenden Menschen durch den Tod verloren haben. In regelmäßigen Gruppenstunden lernen sie ihre Trauer ins Leben zu integrieren. Hierbei helfen Rituale, kreativer Ausdruck, Spiele oder körperliche Betätigung. Für die Erwachsenen finden parallel zu den Kindergruppen Elterngruppen statt. Speziell ausgebildete ehrenamtliche Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleiter ermöglichen eine intensive Betreuung der Gruppen.

Die Gruppentreffen finden 14-tägig immer montags in den Räumen der Friedenskirche in Neu-Ulm statt. Weitere Informationen finden Sie unter www.johanniter.de/ul-nu/lacrima

Iris Novak

14 neue Professuren und ein Erweiterungsbau für die Hochschule Neu-Ulm

Aus der milliardenschweren bayerischen Technologieoffensive „Hightech Agenda Plus“ erhält die Hochschule Neu-Ulm (HNU) 2,3 Mio. Euro für einen Erweiterungsbau und darf 28 neue Stellen ausschreiben, darunter 14 Professuren.

Der Stadtrat der Stadt Neu-Ulm stimmte dem zweigeschossigen Neubau in seiner Sitzung am 3. Februar wie beantragt zu, unterstützt damit die Erweiterung der HNU und schafft planungsrechtliche Voraussetzungen. Die Bauarbeiten beginnen voraussichtlich Ende des Jahres 2022 und sollen rund ein Jahr lang andauern. Da das neue Gebäude nach Vorgaben des Freistaates in Modulbauweise errichtet werden muss, ist mit dieser kurzen Bauzeit zu rechnen. Nach den Vorstellungen der Hochschulleitung entstehen auf den circa 430 Quadratmetern neue Büros, ein Labor und gegebenenfalls ein Seminarraum.

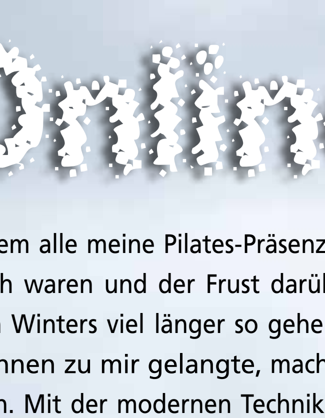
Der Freistaat Bayern fördert das neue Gebäude auf dem Wiley-Campus mit 2,3 Millionen Euro. Das Geld stammt aus der „Hightech Agenda Plus“, eine 3,5 Milliarden Euro schwere Technologieoffensive des Freistaats, die den Wissenschaftsstandort Bayern stärkt. Präsidentin Prof. Dr. Uta M. Feser freut sich auf die Weiterentwicklung der Hochschule: „Wir an der HNU nutzen die „Hightech Agenda Plus“, um unsere ambitionierten, strategischen Ziele und die digitale Transformation umzusetzen. Mit zukunftsweisenden Studienkonzepten und dem nachhaltigen Ausbau unserer Forschungs- und Transferstärke leisten wir einen unverzichtbaren Beitrag zur Innovationsfähigkeit der Region und darüber hinaus.“

Ein weiterer Ausbau der Neu-Ulmer Hochschule im Wiley ist in Planung. Foto: ©Wolfgang Bittner

Auch die 14 neuen Professuren sind Teil des Konjunkturpakets. Zusätzlich erhält die HNU im gleichen Umfang neue Stellen für Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie für die Verwaltung.

Katharina Bill, HNU

Online PILATES



Nachdem alle meine Pilates-Präsenzkurse Ende Oktober nicht mehr möglich waren und der Frust darüber, dass es diesmal wegen des langen Winters viel länger so gehen könnte, über einige Teilnehmer*innen zu mir gelangte, machte ich mir Gedanken über Alternativen. Mit der modernen Technik habe ich ja so meine Probleme und auch Vorbehalte …

Online-Pilates-Kurse mit Almut Urban

Andererseits kann ich im Winter mit meinen Kursen nicht wie im Frühjahr nach dem ersten Lockdown ins Freie ausweichen. Was tun?

Also machte ich mich mit den verschiedensten technischen Möglichkeiten vertraut, schaffte ein bisschen Equipment an (Software, Stativ und eine Kamera, die dann doch nicht für Sportaufnahmen tauglich war) und schickte die ersten Ideen ausformuliert an den Verein. Nach dem grünen Licht seitens des Vereins kontaktierte ich Anfang Dezember alle meine Teilnehmer*innen einzeln und stieß erstaunlicherweise auf sehr großes Interesse. Einige meiner Teilnehmer*innen jedoch wollten lieber ihren altgewohnten Präsenzkurs ab Anfang Januar haben. Ich schätzte es aber damals als unrealistisch ein, dass dies möglich sein würde und überlegte weiter an einem Online-Format.

Nach einiger Überzeugungsarbeit änderte ich mein ursprüngliches Konzept und entschied, auf die zunächst zu den Präsenzzeiten angedachten Zoom-Stunden zu verzichten. Mittlerweile hatte ich einige Interessenten mit im Boot, die Corona-bedingt entweder nicht zu den Kurszeiten an einem Computer sein konnten oder beispielsweise Mütter, deren Kinder zu den ursprünglichen Kurszeiten den Computer zu Hause für den Online-Unterricht brauchten und somit keinen Zoom-Kurs hätten belegen können.

Ich entschied mich für die Erstellung von Pilates-Videos zum Streamen. Nachdem der Bürgerverein diesem Konzept zugestimmt hatte, wurden die Interessenten von ihm zur Anmeldung eingeladen. Ich war überwältig von der Teilnehmerzahl, sogar einige ganz Neue waren dabei, mit denen ich zunächst Einzelgespräche führte.

Zu Hause probierte ich nun den optimalen Standort für die Videoaufnahmen aus. Dabei fand ich heraus, dass ich zusätzlich zu Strahlern viel Tageslicht brauchte, einen guten Hintergrund und auch einen ausreichend großen Abstand zwischen der Kamera und meiner Trainingsmatte. Den Hintergrund, ein Bücherregal, hänge ich mit einem hellen Tuch ab, dadurch ist er neutral und die Übungen sind gut zu erkennen.

Nach so einigen Fehlversuchen gelang das erste kurze Probevideo, das ich dann an alle Teilnehmer*innen schickte, damit die Technik ausprobiert werden konnte. Es folgten eine ganze Reihe von telefonischen Technik- und PC-Beratungen, bis es bei allen funktionierte. Anfang Januar ging es dann los: Jeden Sonntag stelle ich jeder Gruppe neue Trainingsvideos zur Verfügung.

Mittlerweile sind mehr als zwei Monate vergangen und alle Teilnehmer sind aktiv dabeigeblieben. Viele Rückmeldungen haben mich erreicht – den meisten gefällt es. Allerdings gibt es auch einige wenige, die Probleme mit der Selbstmotivation haben, da die Pilates-Stunden nun nicht mehr zu einem festen Zeitpunkt im Wochenrhythmus stattfinden. Andere sind gerade von der Flexibilität begeistert und angespornt, die Videos zu jeder Zeit ansehen und mitmachen zu können. Einige absolvieren ihr Training sogar mehrfach die Woche, zusammen mit dem Lebenspartner oder am Wochenende.

Manch einer, der abends nach einem anstrengenden Tag zu kaputt ist, sportelt nun morgens und erlebt, dass dann deutlich mehr Kraft und Energie vorhanden ist. Ich hatte Anfragen, ob ich generell auch über die Pandemiezeit hinaus Online-Pilates weitermachen würde. Das allerdings sehe ich bisher nicht, denn ich freue mich unglaublich auf das Wiedersehen. Auf Präsenzkurse mit ihrer eigenen Dynamik und den besseren Möglichkeiten der persönlichen Anleitung, Korrektur und Motivation.

Dennoch kann ich abschließend sagen, dass die Online-Kurse, die für mich ursprünglich eine absolute Notlösung waren, in dieser Lockdown-Periode eine gute Alternative zum „Couch-Potato“ sind.

Almut Urban

©pixabay

Eine Kombination, die nicht zusammenpasst

MUSIK im WILEY und Corona

Die Planungen für das Musik im Wiley 2021 laufen auf Hochtouren, doch scheint ein kleiner Virus namens Corona ein Wörtchen dabei mitreden zu wollen.

Eigentlich läuft alles spitze. Alle Veranstalter, Verleiher, Künstler sehnen sich nach einem Sommer voller Kultur. Bei allen Beteiligten findet man eine hohe Bereitschaft, endlich wieder loszulegen. Doch schwebt leider über allen Planungen das Damoklesschwert Corona, bereit, jederzeit wieder zuzuschlagen und alles zu verhindern. Das Fest „Musik im Wiley“ soll in diesem Jahr wieder stattfinden, nachdem es ja im letzten Jahr ausfallen musste. Termin wäre Samstag, der 31. Juli. Ab 16 Uhr ist geplant, dass unser Grünstreifen wieder von Musik hiesiger Musiker, Kindergelächter und fröhlichen Menschen erfüllt ist. Ob es dazu kommt liegt aber auch in diesem Jahr leider nicht in unserer Hand.

Helmut Lang

KINDERSEITE

Liebe Kinder,

habt ihr es auch schon gemerkt? Der Frühling steht vor der Tür und manche Blumen recken schon ihre Köpfchen in die Sonne. Wisst ihr denn auch, was dort blüht? Ratet doch mal mit und überlegt, welche Blüten ihr auf den Bildern sehen könnt.

1. Kennst du diese Blüten, die an einem Strauch blühen? Schmetterlinge lieben ihn!

1a) Kirsche 1b) Goldregen 1c) Flieder

2. Kennst du diese Blume? Sie reckt ihr Köpfchen auch gerne durch den Schnee.

2a) Tulpe 2b) Schneeglöckchen 2c) Krokus

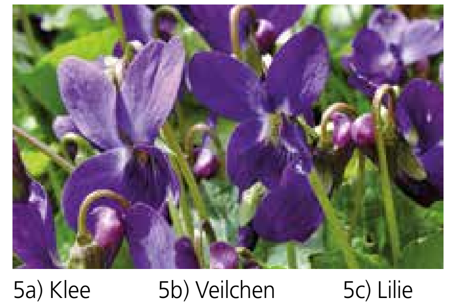
3. Die Blume findet man auf Wiesen. Türen kann man nicht damit öffnen …

3a) Schlüsselblume 3b) Buschwindröschen 3c) Löwenzahn

4. Oh, wie lecker! Die Blüten versprechen süße Früchte! Wie heißt die Pflanze?

4a) Himbeere 4b) Stachelbeere 4c) Erdbeere

5. Zu welcher Blume gehören diese zart durftenden violetten Blüten?



5a) Klee 5b) Veilchen 5c) Lilie

©pixabay/ManfredRichter

Lösung Bilderrätsel: 1c, 2b, 3a, 4c, 5b